

児童デイ便り



『外遊び』

少しずつ暖かさが増してきて、過ごしやすくなってきましたね。

まごころライトでは、近頃、‘外遊び’の機会を増やしています。(まごころのすぐ隣に公園があるので、感謝です！)

4対4でチームを作ってサッカーの勝負したり、鬼ごっこをしたりして、公園内を走り回っています。遊び終わったあとは「もう、疲れたよ！」と声をもらしている児童もいます。(笑) その後は、室内で落ち着いて過ごすことができます。外遊びによってエネルギー発散することができ、心と身体がすっきりし、夜ぐっすり眠れるように祈りを込めて(笑) これからも外遊びの機会を定期的に取り入れていきたいと思えます。(山中)



『お買い物体験』

コンビニエンスストアローソンさんの協力もあり、レフトの子供たちのお買い物体験が行われました。店員さんへの「こんにちは」の挨拶から始まり、品物を自分で選択する、レジに持っていく、「お願いします」と店員さんに声をかける、お金を支払う、お釣りとレシートをもらう、お礼を伝える計7工程です。1人200円の金額です。サツと目的に向かって好きなお菓子を選ぶ子、決まらずに迷っている子、これいくら？買える？何がいいかなー？とスタッフに相談する子など様々でした。決定権を手にし、表情は必死でした。スタッフたちは日頃目にする事のなかった児童の表情や行動に触れ、成長に感動し多くの笑顔をもらうことができました。また、このお買い物体験を通しローソンさんとも繋がることができました。これからは社会という扉を開けて多くの体験をしてもらいたいと思っています。(五藤)

デイサービス通信

できることをできる範囲で

3月8日、半年に一度の地域密着型運営推進会議を行いました。地域に開かれたデイサービスであるために代表の利用者さんご家族や地域住民の方々にサービス内容を知って頂く為のものです。

今回はリモート会議ではなく短時間で集まって頂き、日頃行っている活動をVTR(ビデオ)でご紹介させて頂きました。

コロナ禍の限られた中でも、できるだけ季節が感じられるようなデイサービスを目指してきました。この2年間、お花見ランチなどの外出や外部の方との交流はできませんでしたが、そこは発想の転換！初めて夏祭りや運動会など、準備制作から参加まで利用者さんと一緒に力を合わせてすることができました。小さな事を積み上げる中で、利用者さんが受け身でなく、ご自身の意思で自主的に動かれるようになったと感じており嬉しく思っています。これも少人数のデイだからこそ！できることをできる範囲で楽しみながら、来年度も活動していきたいと思えます。(大野)



つぶやき

私の夜間頻尿対策・便秘対策

1. NHKテレビの健康番組でやっていた。番組の終わりの方でどこかの大学のお医者さんが「尿は膀胱で溜るが、足のふくらはぎにも溜る。だから足を下から上へマッサージをすると夜中にトイレに行くことが減る」と言っていた。

天下のNHKで偉い先生が言うのはある意味、勇気がいったのでは。

私はこれを見て、入浴時にふくらはぎを下から上にマッサージしている。又夕食から寝る前のは水分を摂らないようにしている。寝る直前には水を飲んでる。成功率は60%くらいです。

2. 便秘対策として、らっきょうを毎食食べている。これは週刊誌に書いてあった情報です。

先日、NHKテレビで玉ねぎが便秘に良いと放送していたが、らっきょうも玉ねぎもよく似ている。健康に関しては、人それぞれですので素人が偉そうなことは言えませんが是非試してください。

鹿島 兼一



ケアマネジャーの目

高血圧予防のポイント

命に係わる様々な病気を引き起こす高血圧。食事、睡眠、運動などを改善し、薬に頼りすぎない予防のポイントをご紹介します。

① 食事→「まごはやさしいな」の和食中心に。ま…豆 ご…ごま わ…わかめ や…野菜 さ…魚(特に青魚) し…しいたけなどのきのこい…いも類 な…納豆

② 運動→歩く事を心がけて時々深呼吸。歩く事は運動の第一歩の基本。

③ 姿勢を正して足の血流の改善をしましょう。前かがみの姿勢だと心臓や肺が圧迫され、供給する血液が減り、血圧が高くなってしまいます。「第二の心臓」と言われる足を鍛える事も大事です。お風呂の中でふくらはぎをほぐしたり、スクワットをしましょう。

さあ、今日の 食事準備の時から、「まごはやさしいな」を思い出して自分や家族の為に、食生活を改善していきましょう！

～知っておきたいヘルパーの知識～

『血糖値を下げたい!』

〇〇利用者さんが「医者から血糖値が高い」と言われたそうで、「何を食べたらいいの!」とヘルパーに質問がありました。一人一人の病気に向き合い、支援が必要だと改めて、感じさせられました。

1・主食(糖質)を減らそう。ごはんやパン、麺類などの主食に含まれる糖質は、食後の血糖値を上昇させます。他芋類、フルーツ

2・たんぱく質を積極的に摂る。肉・魚・卵・大豆製品をバランスよくたっぷり摂る。さっと焼くだけ、茹でるだけのシンプルな調理法がおすすめです。

3・野菜で食物繊維をしっかり摂る。食物繊維が豊富な野菜は糖が血中に吸収されるのを遅らせるので、食後の血糖値の急上昇を防ぎます。(玉ねぎ、トマト、きのこ等)



～ふれあいサロンのお知らせ～

第1回初心者向け麻雀大会を開催します

雀を愛する有志の方を募集しています(申込み期限今月末まで)

開催日時: 4月3日 日曜日 朝9時から昼頃まで。

ふじた亭南側フロアーにて行います。

参加希望の方は、会費1000円ご持参の上まごころ事務局へお申込みをお願いします

